Nakład: 10.000.

Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— — :: — :: ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. med Józef Juljan Herwich, Katowice, 3. Maja 40.

Nr. 1. Katowice /kwiecień. maj 1931\ Rok I.

„Dobro Ludu"

dla wszystkich
podstawą

DOBROBYTU!

niech nikt

nie zwleka!!

dziś jeszcze abonujcie

miesięcznik

poświęcony

zdrowiu.

Abonując miesięcznik »DOBRO LUDU« chronisz siebie od nędzy w czasie choroby, a u KAŻDEGO LEKARZA ZAWSZE traktowanym będziesz jako pacjent prywatny. »DOBRO LUDU« jedynie daje możność WOLNEGO WYBORU lekarza, dentysty itd. Abonament »DOBRO LUDU« to GWARANCJA
— DOBROBYTU DLA KAŻDEGO!! —

Nakład: 10.000.

Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. med. Józef Juljan Herwich, Katowice, 3. Maja 40.

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41. Konto: P. K.-O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: Wydanie „A" kwartalnie z przesyłką 2,— zł / Numer pojedynczy 80 gr. / Wydanie „B" miesięcznie 5,— zł.

Nr. 1. Katowice / kwiecień, maj 1931 Rok 1.

Słowo wstępne Wydawnictwa.

Z pojawieniem się człowieka na kuli ziemskiej powstały choroby i trwać będą tak długo jak długo trwać będzie życie ludzkie na ziemi, a tylko zachodzi różnica między dawnymi czasami a dzisiejszymi, że im dalej w głąb historji ludzkości, tem słabsze, mniejsze i prymytywniejsze środki zwalczania choroby i jej zapobiegania, któremi rozporządzał człowiek pierwotny w stosunku do człowieka nowoczesnego. Ze zwrostem kultury i nauki zwrastały środki walki z chorobą.

Wydawnictwo nasze, mając, jak sama nazwa wskazuje „DOBRO LUDU" na celu, pouczać będzie swoich czytelników w sposób jasny, wyraźny, popularny i na najnowszych zdobyczach nauki oparty, jak należy zwalczać choroby, a przedewszystkiem, jak należy postępować, by do choroby nie dopuścić!

Najsłuszniejszem bowiem ze wszystkich pytań jest to: „Powiedz mi jak żyjesz, a ja ci odpowiem jaką będziesz miał chorobę." Nic w naturze nie ginie. Natura sama w sobie rządzi się prawami stałemi i żelaznemi. Wykroczenia przeciwko tym prawom mści się na człowieku. Wydawnictwo „DOBRO LUDU" za naczelną swoją zasadę stawia leczenie przyrodą i dążyć będzie do tego, by zasady tak zwanego „przyrodolecznictwa" rozszerzyć i spopularyzować wśród najszerszych mas społeczeństwa. Na Zachodzie bowiem nauka o przyrodolecznictwie zyskuje coraz więcej zwolenników, dość wspomnieć, że w takich naprzykład Niemczech istnieje kilka tysięcy stowarzyszeń zwolenników metod przyrodoleczniczych z górą dziesięć Miljonów członków!!

W tych metodach decydującą rolę odgrywają: homeopatja, ziołolecznictwo, światło, powietrze, masaże, kąpiele, odżywianie itp. Wszystkie te zagadnienia będą szczegółowo wyświetlane i omawiane. Tak więc czasopismo nasze stanie się powoli popularnym podręcznikiem lekarskim, niejako „lekarzem domowym", dającym rady i wskazówki, jak żyć należy, by nie być chorym, oraz w razie choroby, jak postępować, by choroby się pozbyć i być zdrowym. To jest pierwsze zadanie naszego wydawnictwa! Drugim zaś celem

„DOBRO LUDU" jest, udzielanie każdemu z abonentów jak najdalej idącej pomocy, przedewszystkiem podczas choroby, a więc we wszelkiem leczeniem. Tak więc każdy abonament może uzyskać zwrot kosztów na lekarza, lekarstwa, pobyt i leczenia w szpitalach, operacje, leczenie zębów i to w sposób, wskazany w warunkach abonementu, Równocześnie każdy z abonentów ma prawo wolnego wyboru lekarza. z tem, jak już wspomnieliśmy, że koszta leczenia zostaną mu zwrócone. Jesteśmy przekonani, że pismo nasze stanie się przyjacielem wszystkich tych, którym dobro własne leży na sercu i którzy pragną utrwalić swój d o b r o b y t!

We własnym więc interesie każdy powinien stać się abonentem i czytelnikiem miesięcznika „DOBRO LUDU" Im prędzej, tem lepiej!!!

„DOBRO LUDU"

gwarantuje

DOBROBYT!!

Dużo wydawnictw poświęconych sprawom lecznictwa domowego znanych jest z tego, iż ogół czytelników nieraz z niejednych bez wątpienia i cennych wskazówek korzystać nie może z tej prostej przyczyny, bo wykłady wzgl. artykuły pisane są w stylu naukowym, dla wielu ludzi trudno, albo wcale niezrozumianym. Przystępując do wydawania miesięcznika „DOBRO LUDU" naszą główną zasadą jest i będzie redagować miesięcznik nasz tak, ażeby był przez każdego, bez wyjątku, dobrze zrozumiany.

Z treści artykułów zaś, każdy abonent pozna cały szereg sposobów i możliwości z a p o b i e g a n i a najróżniejszym chorobom. **Zasady zdrowia — Apteczki domowe — Opisy ziół leczniczych — Leczenie wszelkich chorób ziołami i środkami domowymi — Jarska kuchnia witaminowa — Nowe drogi w lecznictwie. Homeopatja w świetle współczesnych odkryć naukowych — Leczenie hypnozą i t. d. i t. d.** są to tematy, które w popularnym stylu będą o p i s y w a n e w m i s i ę c z n i k u **„DOBRO LUDU"** Wpłynie to niewątpliwie bardzo dodatnio na stan zdrowotny **każdego pilnego czytelnika,** Nie znane wam będą koszta na ciężkie operacje, choroby przewlekłe, pozostawanie zbyt długo w zakładach leczniczych i szpitalach.

Abonenci „Dobra Ludu" cieszyć się będą stale dobrem zdrowiem, tem samem miesięcznik nasz zadość uczyni nazwie swojej dla „Dobra Ludu" i zapewnienia Dobrobytu!!

Warunki abonementu:

DOBRO LUDU można zamówić w dwuch wydaniach: wydanie „A", tylko kwartalnie po cenie 2,— zł. lub pojedyńczo po cenie 0,80 zł., i wydanie „B" tylko miesięcznie, z którem jest połączone uprawnienia uzyskania zwrotu kosztów leczenia, przyczem muszą być załatwione następujące formalności:

1. Każdy zamawiający abonament wypełnia skrupulatnie specjalny do tego celu służący formularz.

2. O przyjęciu abonamentu wydania „B" rozstrzygnie wydawnictwo bezapelacyjnie.
3. Każdy abonent musi zaświadczenie abonamentu miesięcznego dobrze zachować.
4. Uprawnienie zaczyna się od daty wystawionej na zaświadczeniu.
5. Pretensje upadają po 26 tygodniach od rozpoczętej choroby.
6. **Abonenci, którzy regularnie płacili prenumeraty miesięczne i nie skorzystali w ciągu 12 miesięcy z uprawnień zwrotu kosztów leczenia, otrzymają premje zdrowotne.**

Ażeby móc pobierać zasiłek trzeba

a) przy chorobach ogóln. być 3 mies. abon.
b) „ leczeniu zębów 6 „ „
c) „ wstawianiu zębów 24 „ „
d) u abonenta który przekroczył 55 r. życia od a) i b) 6 mies. abonent
e) przy leczeniu szpitaln. 6 „ „
f) przy porodach — poronieniach 8 mies. abon.
g) „ chorob. wenerycznych 12 „ „
h) „ wypadkach śmierci 12 „ „
i) przy wypadkach nieszczęśliwych i stąd powstałych chorobach upada karencja zupełnie.

KOSZTA PRENUMERATY WYDANIA B 5 zł MIESIĘCZNIE

mężczyźni	od lat	55 — 60 r	życia dopłacają	zł 1,50
„	„ „	60 — 65 r.	„ „	„ 2,50
Kobiety	„ „	55 — 60 r.	„ „	„ 2,50
„	„ „	60 — 65 r.	„ „	„ 3,—
„	poniżej lat 55,		„ „	„ 0,50

Wpisowe od osoby jednoraz. zł 5,— koszta zaświadc nia zł 2,50

Jakie zasiłki będą płacone:

1. lekarstwo podł. recepty od rachunku do 100%
2. okulary, opaski od rachunku do 80%
3. Koszta konsultacji lub wizyty podł. taryfy do 80%
4. Przy połogu: po 8 miesięczn. abonencie do zł 50,—
   po 12 „ „ do „ 60,—
   po 24 „ „ do „ 75,—
   po 36 „ „ do „ 100,—
5. Zasiłek pogrzebowy dla abonenta:
   po 12 miesiącach abonowania do zł 200,—
   po 36 „ „ do „ 300,—
   po 60 „ „ do „ 400,—

członkowie którzy przy prenumerowaniu ukończyli 60 rok życia nie otrzymają zasiłków pogrzebowych.

6. Leczenie zębów podł. taryfy od rachunku do 80%
   do roku najwyżej zęby sztuczne środki do zł 75,—
   zastępcze do „ 75,—
7. Leczenie i opieka w szpitalu na dzień do „ 7,50
8. Koszta operacji podług taryfy od rachunku do „ 600,—
9. Drobne środki lecznicze jak masaże elektryzacja Rentgenowanie
   za pojedeńczy wypadek do „ 50,—
   w roku najwyżej do „ 75,—

Przyroda jako lekarz.

Przez całą naukę o przyrodolecznictwie przebija się główna myśl: każda choroba jest wynikiem tysiąca wpływów szkodliwych na nasze siły życiowe. I tak zaziębienie powoduje u słabszej budowy ciała zapalenie płuc, u innego katar nosa, a trzeciemu wcale nie szkodzi. Najważniejszą rolę więc odgrywa natura jednostki! Już największy lekarz Greków starożytnych, Hippokrates, mówił „Choroby nie spadają na nas z jasnego nieba, tylko są to skutki ciągłych grzeszeń przeciwko przyrodzie“, z powodu ciągle rosnących i mnożących się przewinień powstają najrozmaitsze choroby. Rozumie się, że wtenczas pigułki lub butelka lekarstwa bynajmniej nie usuną choroby na stałe, o ile sama natura człowieka nie ulegnie zmianie. Przyrodolecznictwo znaczy to samo co rozpocząć nowy tryb życia!!

Nie da się zaprzeczyć, że dotychczasowa na uniwersytetach wygłaszana medycyna, nazwana medycyna „szkolna“ lub allopatyczna, znajduje się obecnie w krytycznem i trudnem położeniu. Sławni lekarze i uczeni idąc z postępem czasu zaczynają dzisiaj przyznawać się do metod przyrodoleczniczycn! Przypomnę tu tylko takie nazwiska jak prof. Uniwers. Bier, Sauerbruch, Stiegele, dr. med. Gerson, Schussler, Liek i wielu innych.

Nauka o przyrodolecznictwie różni się od dotychczasowej medycyny „szkolnej“ i jej wybujałej specjalizacji tem przedewszystkiem, że uważa ciało człowieka i jego objawy zdrowotne i chorobliwe jako całość. Przecież wiemy, że dziś naprzykład grużlicę leczy się samą tylko dietą małosolną, bez jakichkolwiek innych lekarstw. I przy najstraszniejszej chorobie, raka zaczyna nowy prąd Dr. Bell, znany ordynator szpitala „rakowego“ Beatersea w pobliżu Londynu, woła po 40-letnich doświadczeniach w chirurgji nowotworów złośliwych, do kolegów po fachu: „Szach nożowi!“

Chirurg ów widzi przyczynę raka w przywlekłem samozatruciu jelit i zatwardzeniu stolca. Ten pogląd dzielą wybitni badacze raka. A może doczekamy się w niedługim czasie nowej metody wyleczenia raka w podobny sposób jak przy grużlicy, t. zn. zapomocą regulacji jedzenia i przyrodniczemi metodami. Niema wątpliwości, iż człowiek teraźniejszości i przyszłości mimo wszelkich zdobyczy cywilizacji i techniki, będzie dążył zawsze do uproszczenia. Nauka o przyrodolecznictwie dąży do uproszczenia sztuki lekarskiej. Dr. Wolf uważa 90% operacji wykonanych za niekonieczne. Przyrodolecznictwo opiera i łączy się na wielkiej sile leczniczej przyrody, na świetle, na powietrzu, ziemi, wody, gimnastyki i dietyki, chroni organizm człowieka przed szkodliwymi wpływami najrozmaitszych lekarstw.

Nie zapominajmy, że tak wielcy i sławni ludzie, jak Priesnitz, Kneipp, Schrott, Bilz i wielu innych, byli pionierami tego nowego zdrowego prądu!

Kończymy wierszykiem:

Mimo żalu, złośliwości
Mimo nienawiści i zazdrości
Najszybciej wrócą zdrowie i otuchy
Przez dietę, powietrze, wodę i ruchy!

Wiosna jako czynnik leczniczy.

Długie tygodnie ludzie byli zmuszeni przebywać w ubikacjach sztucznie ogrzewanych, w których powietrze niezbędne dla oddechu było bardzo zanieczyszczone przez pył węglowy, gazy świetlne i spaleniowe i inne szkodliwe materje. Widać ogólną niechęć do życia i znużenie, zwłaszcza u niedokrwistych i nerwowych. W porę wraca wiosna! Tak jak ziemia budzi się do nowego życia, tak i człowiek odmładza się na nowo! Na czem to polega? ? ?

Razem z powietrzem wiosennem wdychamy aromatyczne ciała lecznicze w takiej jakości i ilości, w jakiej w przybliżeniu nie może dać najsilniejsze jakieś inhalatorjum lekarskie. Balsamiczna woń roślin kiełkujących, żywiczny zapach pąków drzew i krzaków, miły aromat pierwszych kwiatów, świeży zapach gleby, wszystko to wzmacnia przemianę materji, ożywia krew i nerwy i pobudza znane „uczucia wiosenne". Dni stają się dłuższe i czas promieniowania słonecznego coraz to wzrasta. Niewidzialne promienie pozafiołkowe dają nowe siły życia, co mogą potwierdzić zwłaszcza rekonwalescenci, starcy, reumatycy i mający choroby skórne. Wraz ze zdrowiem cielesnem przychodzi wesele duszy, co się objawia w innem usposobieniu człowieka.

Najlepiej wykorzystamy wiosnę przez przechadzanie się na wolnem powietrzu, chodząc przy tem wolnym krokiem. Trzeba przytem oddychać mocno i powoli, aby się płuca napełniły zupełnie świeżem powietrzem, oczywiście nie wolno przytem „kopcić" tytoniem aby nie wchłaniać niepotrzebnie gazów spaleniowych zamiast wiosennego powietrza.

Szczególny rodzaj sił leczniczych ofiaruje nam „cudowny lekarz" wiosna w młodych, częściowo dziko rosnących roślinach, z których można sporządzić rozmaite potrawy i napoje. Żadna inna pora roku nie daje takich smacznych ziół i przytem takich zdrowych, jak właśnie wiosna. Licha krew, powstała podczas zimy na tle braku zielonego warzywa, oczyszcza się przez picie ziół, gdyż za pomocą ożywionej działalności nerek wychodzą wszelkie szkodliwe „popioły", o czem się chorzy na reumatyzm i podagrę najlepiej przekonać mogą. Zaleca się bardzo używać możliwie codziennie sałatę z „rzeżuchy" (Kresse) z mniszka czyli „podróżnika" (Löwenzahn), z „rzodkiewki" (Radieschen). Poleca się zupę z „pokrzywy" (Brennessel), herbaty z młodych liści i pąków „jeżyny" (Brombeere), „borówki" (Heidelbeere), „tarniny" (Schlehdorn), „głogu" (Hagebutte) „barwicy wonnej" (Waldmeister)!!! Korzystnie jest suszenie owych ziół na zapas, lecz nie na słońcu.

Hejże więc wychodźcie na powietrze wiosenne!!!

Co jest błędnie?

Błędnie jest, wdziewanie podwójną parę pończoch, aby uchronić przed zimnem nogi, bo przez podwójne owijanie uciska się mięśnie i wstrzymuje się obieg krwi.

Błędnie jest, całowanie małych dzieci w usta, bo można najłatwiej przez to zarazić zakaźnemi dziecięcemi chorobami, na które dorosły jest odporniejszy.

Błędnie jest, zostawić dzieci same w pokojach, gdzie płomyk ognia jest otwarty, bo dzieci są niedoświadczone i zbliżają się nazbyt do ognia, odzież zapala się i wszelka pomoc w 90% wypadkach jest daremna, maleństwa umierają w strasznych męczarniach.

Błędnie jest, palić tytoń w pokoju, gdzie się sypia, bo gazy spaleniowe zanieczyszają powietrze niezbędne do oddychania.

Błędnie jest, dotykać świeże rany palcami lub zmywać skrzepniętą krew, bo przez dotykanie można zakazić ranę, a przez mycie pozbawia się rany swego naturalnego pokrycia ochronnego przeciw zakażeniu.

Błędnie jest, chorym osobom opowiadać o podobnych chorobach spotkanych u znajomych, bo chory posiada podwójną czułą tkliwość niż zdrowy.

Błędnie jest, dać do jedzenia owoc nieobmyty, bo czyby ktoś dał komu do picia pomyje? Wszak że nie! Brud na owocu zawiera wiele szkodliwych zarazków, często tyfus, czyli dur brzuszny.

Pół-Kąpiel i Kąpiel szczotkowa.

Wannę napełnia się ciepłą wodą do wysokości jednej reki, podczas kąpieli polewać tą samą wodą kark i plecy, równocześnie naciera pacjent sam lub siła pomocnicza ramiona, uda, nogi, pierś i brzuch, po paru minutach dolewa się trochę zimniejszej wody, aby się temperatura wody obniżyła o 5 — 10 stopni Celsiusa i polewa na nowo chłodniejszą wodą kark, plecy i pierś kilka razy. Teraz można masować we wodzie albo natryskać zimną wodą stronę żołądka, wątroby lub śledziony. Po kąpieli owija się chorego luźno we wełniane chustki.

Jeszcze skuteczniej działa taka kąpiel, gdy się naciera skórę szczotką do rąk, podczas kąpania ponieważ na skutek drażnienia skóry w ten sposób rozszerzają się naczynia krwionośne podskórne i odciążają się wewnętrzne organy. Taką „kąpiel szczotkową" stosuje się przy różnych niedomaganiach skórnych, przy cierpieniach serca i nerek, przy kamieniach żółciowych. Większość chorych czuje się po takiej kąpieli jak „nowo narodzona". U wrażliwych chorych naciera się szczotką ostrożnie narazie tylko ramiona uda i nogi.

Rzeczy ciekawe.

30 biljonów komorek posiada ciało ludzkie, 22 biljony są w samej krwi. Gdyby teorytycznie umarła w każdej sekundzie jedna komórka, to człowiek doczekałby się 900000 lat, dopóki umrze ostatnia komórka. W rzeczywistości umierają i rodzą się w każdej sekundzie niezliczone komórki, a w starości i przy chorobach umiera tyle komórek, że reszta nie wystarcza, aby utrzymać organizm ludzki przy życiu. Wtedy następuje utrata przytomności, doznawana przez chorego uczuciem przyjemnem. Nazwana „walka śmierci" istnieje tylko w urojeniu otoczenia,

Pecherz żółciowy da się usunąć bez szkody, jak to udowodniają liczne operacje z powodu kamieni żółciowych; żółć jest potrzebna człowiekowi do strawienia zawartości jelit, w szczególności tłuszczów, częś

ciowo działa przeciwko fermentacji. Jednak istnieją zwierzęta, które żyją bez pęcherza żółciowego, na przykład papugi.

Kapusta kiszona jest u nas znaną potrawą narodową. Wartość odżywcza jest dość wybitna na tle wysokowartościowych witaminów! Ich zawartość zależy od przeróbki kapusty; przez kiszenie traci świeża roślina stosunkowo mało. Angielscy uczeni udowodnili na zwierzętach, wyleczczając skorbut w krótkim czasie przez podawanie kiszonej kapusty. Pięć gramów starczyło na jedną świnkę morską. Stąd można wnioskować, że obok pobudzania apetytu posiada kapusta działanie dietyczne i na tem może polega owe zamiłowanie do tej potrawy ludowej.

Cebula wywołuje łzy a to dlatego, że zawiera w sobie olejek eteryczny. Nieprzyjemny odor z ust niweczy się przez równoczesne spożywanie orzechów lub surowej pietruszki.

Papryka, czerwony pieprz jest między wszystkimi korzeniami najmniej szkodliwa. Paprykę „różową“ czyli słodką pozbawia się przez specjalne zabiegi największej części swej żywicy, zwanego capsicin. Zielone strążki paprykowe tracą swój ostry smak przez parowanie i usunięcie ziarna.

Chleb świętojański czyli karoba jest płód strączkowy drzewa południowego. Najlepsze gatunki pochodzą z wyspy Kreta i z okolicy P u g l i a (Włochy), z nich wytwarza się znany ludowy środek przeczyszczający syrop karbowy.

Greckie nazwisko tej rośliny jest „K e r a t i o n“, a ponieważ jej pestki były dawniej używane do ważenia, od tej nazwy pochodzi „K a r a t“ jednostka ciężaru do dziś dnia używana w złotnictwie.

Zielona fryzura paziowska.

W Wiedniu zdażyła się następująca historja: Pewna pani, w statecznym już wieku udała się do swego fryzjera, celem odmłodzenia swych trochę siwych włosów na ciemno brunatny czyli szatynowy kolor. Po nasyceniu czupryny barwnikiem przez samego mistrza, kazał on znowu zmyć głowę klijentki pomocniczce. Ta chciała w dobrej myśli znowu coś dobrego zrobić i dodała do wody utlenioną wodę. Nagle wydobył się z fryzurki paziowskiej szanownej klijentki dym i — o nieba! — oprócz kilka oparzeń cała główka była zielona. Skutek był ten, że powstał proces sądowy, ale owa pani do dziś dnia nosi piękne zielone włosy.

Prawdopodobnie zawierał ów środek barwiący dla włosów sole miedzi, jak to przeważnie bywa we wyrobach francuskich.

Ostrzegamy więc naszych miłych czytelniczek przed nazbyt ambitnymi zabiegami odmładzania się.

Praktyczne wskazówki lekarskie.

Środek domowy przeciw rozwolnieniu niemowląt: Bierze się białko jednego jajka, szczyptę soli kuchennej i ¼ szklanki odgotowanej wody, miesza się dobrze kotuszką (kwirlem) przez kilka minut. Potem przeleje się do butelki i poda zamiast mleka.

Środek przeciw czkawce: Wypić szybko jedną szklankę wody mineralnej lub wodę, w którą po okwaszeniu sokiem cytrynowem dosypuje się trochę sody dwuwęglotlenkowej. Inny sposób jest ten: mianowicie wstrzymuje się oddech przez ¼ do 1 minuty i oddecha potem głęboko 2 do 4 razy.

Środek przeciw pęknięciu skóry rąk: Miesza się dwie części octu winnego możliwie jabłecznikowego z jedną częścią glyceryny, i naciera tą mieszanką ręce i daje wyschnąć. Działa lepiej jak niejedna maść.

Środek przeciw oparzeniom: 2 łyżki stołowe mocno rościeranej marchewki smażyć w 1 łyżce masła niesolonego aż do brunatnego koloru i przecedzić. Po ostygnięciu nasmarować grubo miejsce oparzone. Wtenczas nie występują pęcherze a wyleczą się szybko nawet rany. Warunkiem jest, że się nie owija miejsca jakimś opatrunkiem i nie dotyka wodą i mydłem.

Środek przeciw zwapnieniu: Czosnek podawaj do zwykłego jedzenia albo w surowym lub w gotowanym stanie mimo swego nieprzyjemnego zapachu, który można zresztą zniweczyć przez dodatkowe spożywanie prażonej ćwikły (burak). Pożyteczne jest, zjeść przed spaniem jedną główeczkę surowego czosnku i dogryzać powoli kęs suchego starego chleba lub sucharki. Znamienny fakt jest, że mieszkańcy południowych i wschodnich krajów, zwłaszcza żydzi używają bardzo dużo czosnku a prawie nie znają zwapnienia żył, w przeciwieństwie zaś w krajach zachodnich istnieje pewien wstręt do owej rośliny, ale zato więcej ludzi umiera przedwcześnie na zwapnienie żył.

Wesoły kącik chorych.

Bernard Shaw sławny poeta, był chory. Doktór przyszedł, zbadał i rzekł: „Tętno pańskie idzie dziś, ale bardzo powoli", „nic nie szkodzi", mówił Shaw, „ja mam czas".

* *

Kiedyś opowiadał jakiś lekarz do Shawa, między innem, to zdanie: „Ja leczę moich pacjentów bardzo oględnie". „Ach, no chyba! pańscy pacjenci napewno nie będą żywcem pogrzebani", krytykował poeta.

* *

Sławny komik Safir był bezwzględnym wrogiem wszelkiego lekarstwa. Gdy kiedyś leczący go doktór pytał, czy postępował wedle ostatniej recepty, mruknął: „panie doktorze, gdybym postępował za receptą, tobym sobie kark złamał — bo wyrzuciłem ją przez okno".

Wydawca: Spółka wydawnicza „Dobro Ludu"
Druk: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.

Auflage: 10.000

Dobro Ludu

(Volkswohl)

Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. med. Josef Julian Herwich, Katowice, 3. Maja 40.

Nr. 1. Katowice/April, Mai 1931 Jahrg. 1.

„Dobro Ludu"

(Volkswohl)

ist die

Grundlage für

Wohlstand!!

Niemand versäume

noch heute eine

Monatsschrift

zu abonnieren, die der

GESUNDHEIT

gewidmet ist.

Indem Du die Monatsschrift »DOBRO LUDU (Volkswohl)« abonnierst, schützt Du Dich in Krankheit vor Not, da Dir die Zeitung eine Behandlung durch einen BELIEBIGEN Arzt, Dentisten usw. ERSETZT. Also ist das Abonnement des »DOBRO LUDU« die GARANTIE für WOHLSTAND.

Auflage: 10.000.

Dobro Ludu
(Volkswohl)

Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. med. Josef Juljan Herwich, Katowice, 3. maja 40.

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolności 9 I. Etg., Tel. 31-41. Konto: P. K. O. Katowice, Nr. 307 802 — Bezugspreise: Ausgabe „A" vierteljährlich mit Versand 2,— zł. / Einzelnummer 80 gr. / Ausgabe „B" 5,— zł. monatlich.

Nr. 1. Katowice / April, Mai 1931 Jahrg. 1

Vorwort der Herausgeber.

Solange es Menschen gibt, gibt es Krankheiten. Wenn wir uns in die graue Vorzeit zurück versetzen und uns den Menschen von damals vorstellen, wie er unter den härtesten Verhältnissen sein Leben fristen mußte, inmitten einer rauhen und gefährlichen Natur mit nur primitiven Waffen zu seinem Schutze, mit primitiven Werkzeugen zu seiner Ernährung ausgerüstet, ohne andere bestimmte Gedanken, als Stillung des Hungers und Angst vor unbekannten Naturgewalten, dann verstehen wir, daß Krankheiten, unverständlich wie dämonische Kräfte, in ihm wüteten und daß er ihnen wehrlos preisgegeben war.

Die ganze Menschheit durchzieht tief und breit die Furcht vor Krankheit und Tod. Es gab und gibt kein noch so primitives Volk, das nicht über einem, wenn auch noch so kleinen Schatz an Heilkunde verfügte. Und wer Krankheiten zu heilen verstand, galt als Weiser; in den Indianergeschichten der Kinderjahre wurde uns der „Medizinmann" geschildert, eine Art Arzt der auf einer primitiven Stufe stehenden Völker.

Wie ganz anders ist es heute: Durch die Gesetzgebung ist wenigstens jeder, der seiner Arbeit nachgeht, durch die Pflichtkrankenversicherung bei etwaigen Krankheitsfällen geschützt. Wie weit diese dem Kranken bei seiner Behandlung entgegenkommt, überlassen wir den geschätzten Lesern, sich ein eigenes Urteil darüber zu bilden. Jedenfalls haben in den verschiedenen Nachbarländern infolge der Unzufriedenheit mit ihr die Mitglieder der Pflichtkrankenkassen zur Selbsthilfe gegriffen und Vereinigungen für naturgemäße Lebens- und Heilweisen gegründet. Laut Statistik hat zum Beispiel Deutschland einige Tausend von diesen Naturvereinen mit einer Mitgliederzahl von über **Zehn Millionen.**

Mit dem Neuerscheinen unserer Monatsschrift **„Dobro Ludu"** gleich **„Volkswohl"** in polnischer und deutscher Ausgabe, von nur fortschrittlich gesinnten Aerzten redigiert, wollen wir unsere Abonnenten mit den natürlichen Heilweisen vertraut machen, indem wir auf Grund volkstümlicher Heilkunde, naturgemäßer Ernährung, Hygiene, Homöopathie, Kräuterheilkunde, Bäder, Licht, Luft, Massage sowie über seelische Heilfaktoren

Aufklärung geben. Die Zeitschrift wird, wie man aus dieser Probenummer ersehen kann, so gehalten, daß ein jeder die Aufsätze verstehen und das Gelesene in seinem Leben verwerten kann.

Der Durchschnitt unserer Patienten wird auf Grund der Aufklärungen sich einem anderen Lebenswandel anpassen. Vor allem aber hat unser Abonnent die Vergünstigung, durch Rückvergütung des Verlages, sich im Krankheitsfalle als Privatpatient behandeln zu lassen, indem er völlig freie Wahl zwischen Aerzten oder Dentisten oder Naturheilkundigen hat. Dadurch sichert unsere Monatsschrift ihren Abonnenten die Möglichkeit zu, daß er nicht dem stundenlangen Warten in Warteräumen der Krankenkassen ausgesetzt wird. Außerdem rückvergütet die Zeitung nach einer kurzen Wartezeit die Arzneien, Krankenhauskosten, Operationskosten, kleinere Heilmittel (wie Brillen, Bruchbänder, Bandagen usw.) Zahnbehandlung, Geburtshilfe und Begräbniskosten.

Das Abonnement unserer Monatsschrift ist so niedrig gehalten, daß nicht nur die selbständigen Landwirte, Kaufleute und Handwerker Gelegenheit haben, bei irgend einen Krankheitsfalle einen tüchtigen Arzt zu Rate zu ziehen, sondern die bereits Zwangsversicherten genießen dieselben Vergünstigungen wie die Privatpatienten.

Wenn aber unsere Abonnenten unseren Aufsätzen einiges Interesse widmen werden, können sie sich manchen Weg zum Arzte ersparen, und wir erreichen dadurch, daß sich der Durchschnitt der Leser eines ausgezeichneten Gesundheitszustandes erfreuen wird. Tausenden von Anhängern der natürlichen Heilverfahren können dort bereits helfen, wo später ein Arzt erforderlich sein wird. Die Eltern, die in ihren Familien das Naturheilwesen anwenden, werden bei der Kindererziehung einen großen Teil der Sorge und Angst weniger haben. Unsere Zeitschrift zeigt Ihnen Mittel und Wege dazu. Beim Naturheilwesen gilt das Wort „Selbst ist der Mann". Das ist freilich eine schwierige Sache, aber um so größer ist die Befriedigung, wenn der Erfolg nicht ausbleibt.

Nicht die Natur macht ja die Menschen frühzeitig sterben, sondern seine Laster, und die wenigsten bedenken es. Sie leben in den Tag hinein, als sei die Lebenskraft unerschöpflich. Kommt Krankheit, so soll das Rezept des Arztes den Kranken von den Versündigungen gegen die Gesundheit lossprechen; wird man gesund, so geht es im alten Gleise weiter. Die Naturheilkunde mahnt zu einem mäßigen und tätigen Leben. Wer der Natur folgt, wird glücklich, wer ihr widerstrebt, wird unglücklich. Diese Erkenntnis suchen wir durch unsere **Monatsschrift »DOBRO LUDU« (Volkswohl)** zu verbreiten.

Wenn wir die Zeichen der Zeit richtig verstehen werden, daß neben der Sorge um die Zukunft doch auch Hoffnung erwächst, dann müssen wir uns auch darauf besinnen, daß Einigkeit nottut, daß man sich selber und seine Mitmenschen über Wesen, über Wert und über wirtschaftlich-rechtliche Voraussetzung des Heilwesens aufklären müssen, dann wird der Erfolg sicher sein! **Niemand sollte es daher versäumen, Abonnent der Zeitung »DOBRO LUDU (Volkswohl)« zu werden, denn der geringe Monatsbeitrag bringt ihm tausendfachen Gewinn an der Gesundheit und damit am persönlichen Wohlstand!**

„Dobro Ludu" (Volkswohl)

[redacted] garantiert **Wohlstand.**

Viele Zeitungen und Bücher über Volksheilkunde sind bekannt dadurch, daß sie zwar ohne Zweifel sehr gute und wertvolle Anweisung geben, aber meistens in einem allzugelehrten Stile gehalten sind, sodaß die Aufsätze von nicht studierten Laien wenig oder gar nicht verstanden werden. Mit der Herausgabe des **„Dobro Ludu" (Volkswohl)** trachten wir danach, eine Monatsschrift zu verfassen, die von **Jedermann verstanden wird.** Aus der Zeitung soll jeder Abonnent verschiedene volkstümliche Weisen kennen lernen, wie man vielen Krankheiten vorbeugen kann.

Grundzüge der Gesundheit — Hausapotheke — Fleischlose Küche — Die Frau als Arzt — Homöopathie — Bäder — Hypnose u. s. w. u. s. w. werden Themen sein, die im volkstümlichen Stile behandelt werden sollen im **„Dobro Ludu".** Dieser Umstand wird sich am Gesundheitszustande des **eifrigen Lesers vorteilhaft** auswirken. Die Angst vor hohen Kosten einer Operation, vor Krankenhaus, vor langer Bettlägerigkeit werden verschwinden.

Die Abonnenten des »DOBRO LUDU« werden sich eines gesunden Wohlseins erfreuen, und der Name der Monatsschrift wird gerechtfertigt sein, nämlich

„DOBRO LUDU gleich VOLKSWOHL"

Die Zeitschrift **„Dobro Ludu"** wird in zwei Ausgaben geteilt: die Ausgabe A, die nur quartalsweise zum Preise von 2,— zł oder einzeln zum Preise von 0,80 zł bezogen werden kann, und eine Ausgabe B, die nur monatlich bezogen werden kann und mit einem Anrecht auf Beihilfe verbunden ist, zu deren Erlangung

folgende Formalitäten

zu erledigen sind:

1. Jeder Besteller der Zeitung Ausgabe B muß gewissenhaft das hierfür vorgeschriebene Formular ausfüllen.
2. Ueber die Annahme des Abonnements der Ausgabe B entscheidet unwiderruflich der Verlag.
3. Jeder Abonnent der Ausgabe B muß die Monatsquittungen sorgfältig aufbewahren.
4. Das Anrecht auf Beihilfe beginnt mit dem Tage der Quittung.
5. Das Anrecht verfällt nach 26-wöchiger Krankheitsdauer.
6. **Diejenigen Abonnenten, die nach 12-monatlichem regelmäßigen Bezahlen der Monatsquittungen niemals die Hilfe des Verlages in Anspruch genommen haben, erhalten Gesundheits-Prämien.**

Um Anspruch auf Beihilfe erheben zu können, muß man Abonnent sein mindestens

a) 3 Monate bei inneren Krankheiten,
b) 6 „ „ einfacher Zahnbehandlung,
c) 24 „ „ Einsetzen von künstlichen Zähnen,
d) Abonnenten über dem 55. Lebensjahr bei a) und b) 3 Monate länger
e) 6 Monate bei Krankenhausbehandlung,
f) 8 „ „ Frauenkrankheiten und Geburtshilfe,
g) 12 „ „ Geschlechtsleiden
h) 12 „ „ Sterbefällen,
i) Bei Unglücksfällen und daraus entstehenden Krankheiten fällt die Wartezeit weg.

Monatspreis der Ausgabe B beträgt 3,— Zł.

ein Aufschlag von	1,50 zl.	bei Männern	im	55.—60.	Lebensjahr
„ „ „	2,50 „	„ „	„	61.—65.	„
„ „ „	2,50 „	„ Frauen	„	55.—60.	„
„ „ „	3,— „	„ „	„	61.—65.	„
„ „ „	0,50 „	„ „	unterm	55.	Lebensjahr

Die einmalige Einschreibegebühr beträgt 5,— zł

Die einmaligen Gebühren für die Ausfertigung des Ausweises betragen 2,50 złoty.

Es werden Beihilfen in folgender Höhe gezahlt:

1. Arzneien nach Rezept von der Rechnung . .	bis	100 %
2 Bruchbänder, Brillen, usw. v. d. Rechnung . .	bis	80 %
3. Konsultationen und Visiten laut Tarif . . .	bis	80 %
4. Geburten: nach 8-monatlichem Abonnement	bis	50,— zł
„ 12 „ „	bis	60,— „
„ 24 „ „	bis	75,— „
„ 36 „ „	bis	100,— „
5. Bei Sterbefällen des Abonnenten:		
nach 12-monatlichem Abonnement .	bis	200,— „
„ 36 „ „ .	bis	300,— „
„ 60 „ „ .	bis	400,— „
Abonnenten, die bei Bestellung bereits vollendete 60 Jahre haben, erhalten diese Sterbegelder nicht.		
6. Zahnbehandlung von der Rechnung . . .	bis	80 %
„ v. d. Rchg. i Jahre höchst	bis	75,— zł
Künstliche Zähne und Ersatz i. Jahre höchstens	„	75,— „
7. Krankenhausbehandl u. Verpflegung pro Tag	bis	7,50 „
8. Operationskosten lt. Tarif von der Rechnnng	bis	600,— „
9. Kleine Heilmittel, wie Massagen, Elektrisieren,		
Bestrahlungen usw im Einzelfalle	bis	50,— „
im ganzen Jahre . .	bis	75,— „

Die Natur als Arzt.

Die Naturheilkunde geht von dem Gedanken aus: Jede Krankheit ist die Antwort unserer Lebenskraft auf die tausend Schädigungen, die täglich auf unseren Körper eindringen Ein schwacher Körper also reagiert auf eine Erkältung mit Lungenentzündung, ein anderer mit Schnupfen und dem dritten schadet sie überhaupt nichts. Es kommt also auf die Veranlagung des einzelnen an. Schon **Hippokrates**, der große Arzt der alten Griechen, sagte: „Die Krankheiten überfallen uns nicht aus heiterem Himmel, sondern sie sind die Folgen der dauernden Versündigungen gegen die Natur." Also erst, wenn sich die Verfehlungen häufen, dann brechen die Krankheiten scheinbar plötzlich hervor. Es ist daher selbstverständlich, daß mit ein paar Pillen oder etwas Medizin eine Krankheit nicht entgültig beseitigt werden kan, wenn nicht der **ganze Mensch** umgebaut wird. Naturheilkunde heißt **neue Lebensweise!** Es ist nicht zu bestreiten, daß die bisherige an den Universitäten gelehrte

sogenannte Schulmedizin sich in einer schweren, vielleicht der schwersten Krise befindet, der sie je entgegen gegangen ist. Bedeutende Ärzte und Forscher huldigen heute einer fortschrittlichen modernen Auffassung der Heilkunde. Es seien hier nur wenige Namen genannt, wie Univ. Professor **Bier, Sauerbruch, Stiegele, Dr. Gerson, Schußler, Lierk** u. a. mehr.

Die Naturheilkunde unterscheidet sich von der bisherigen Schulmedizin mit ihrem übertriebenen Spezialistentum eben dadurch, daß sie den Körper, seine Lebens- und Krankheitsäußerungen als **Einheit** betrachtet. Wir wissen heute, daß man jetzt die Tuberkulose mit salzarmer Kost nicht nur behandeln, sondern auch **heilen** kann!!! Und auch bei der furchtbarsten Krankheit, dem Krebs, beginnt sich eine neue Anschauung Bahn zu brechen: **Dr. Bell,** der bekannte Leiter des Krebshospitals **Beatersea-London** ruft nach 40 jähriger Krebschirurgie seinen Fachkollegen zu: „Schach dem Messer!" Er sieht die Ursache des Krebses in der chronischen Selbstvergiftung des Darms, in der Stuhlverstopfung, eine Ansicht, der sich viele bedeutende Krebsforscher anschließen. Wie lange wird es noch dauern, und man wird den Krebs ähnlich behandeln, wie die Tuberkulose, mit Diät und natürlichen Mitteln?

Es ist nicht zu bezweifeln, daß der Mensch der Gegenwart und der kommenden Zeit trotz aller Errungenschaften der Zivilisation und Verfeinerungen der Technik immer wieder nach Vereinfachung strebt. Die **Naturheilkunde** erstrebt Vereinfachung der Heilkunst. **Dr. Wolf** hält neun von zehn vorgenommenen Operationen für unnötig. Die Naturheilkunde läßt die pompöse Fassadenwissenschaft mit ihren unzähligen Methoden von Gifteinverleibungen beiseite und greift auf die großen Heilkräfte der Natur zurück, auf Licht, Luft, Erde, Wasser, Gymnastik und Diät Vergessen wir nicht, daß Männer, wie **Priesnitz, Kneipp, Schrott Bilz** u. a. mehr die ersten Bahnbrecher dieser neuen gesunden Richtung waren.

Wir schließen mit den Worten:

Die besten Ärzte in der Welt
Trotz aller Neider, aller Hasser,
Das sind im Bunde treu gesellt
Diät, Bewegung, Luft und Wasser!

Der Lenz, ein wichtiger Heilfaktor

Viele Wochen haben die Menschen in künstlich erwärmten Räumen hausen müssen, wo die Atemluft durch Kohlenstaub, Heizgase und ähnliche Stoffe stark verunreinigt war. Allgemeine Lebensunlust und Abgespanntheit machen sich bemerkbar, zumal bei Blutarmen und Nervösen. Da kommt zu rechter Stunde die neue Jahreszeit, der Lenz,! Sowie die Felder und Wälder zu neuem Leben erwachen, so verjüngt sich auch der Mensch. Worauf beruht dies?

Nun, wir atmen mit der Frühlingsluft eine solche Menge aromatischer Heilstoffe ein, wie sie ein ärztliches Inhalatorium nicht einmal annähernd bieten kann. Der balsamische Kräuterduft der keimenden Pflanzen, das harzige Aroma der Knospen an Sträuchern und Bäumen, der zarte Duft der ersten Blumen, der frische Geruch der sich erwärmenden Erde, sie alle fördern den Stoffwechsel und beleben damit Blut und Nerven und erwecken die bekannten „Frühlingsgefühle".

Auch dadurch, daß die Sonnenstrahlung immer länger wird, regen die unsichtbaren ultravioletten Strahlen neue Lebenskräfte an. Dies spüren

besonders Rekonvalescenten, Greise, Rheumatiker und Hautkranke. Und auch die seelische Stimmung des Menschen erhellt sich mit dem Sonnenschein.

Am besten genießen wir diesen Frühling durch Spazieren in freier Luft, indem wir langsam und gemächlich gehen und tief ein- und ausatmen. Die Lungenbläschen saugen sich dann ordentlich mit frischer Luft voll. Natürlich versteht es sich von selbst, daß man beim Spazieren das Tabakrauchen unterlassen soll, denn sonst atmen wir anstatt aromatischer Frühlingsluft mit Rauchgasen vermengten Qualm!!

Noch eine ganz besondere Art von Heilkräften bietet der Wunderarzt Lenz in den jungen, teils wildwachsenden Kräutern, die man zu Salat, Suppe und Tee verwenden kann. Zu keiner anderen Jahreszeit sind sie so wohlschmeckend und heilkräftig, wie gerade im Frühling! Das Fehlen an vitaminreichem Grün im Winter verursacht schlechtes Blut, das durch Kräutertrinken vorzüglich wieder gereinigt werden kann, indem durch lebhafte Nierentätigkeit alle schädlichen Aschenschlacken unseres Blutes ausgeschieden werden, wovon sich Rheumatiker und Gichtiker am besten überzeugen können. Möglichst täglich genieße man den Salat von Kresse, Löwenzahn, Radieschen, die Suppe von jungen Brennesseln. Auch der Tee von jungen Blättern und Trieben der Brombeere, Heidelbeere, Schlehdorn, Wilden Rose, Waldmeister eignen sich vorzüglich; möglichst trockne man davon einen Vorrat, — jedoch nicht in der Sonne — fürs ganze Jahr.

Also auf! Hinaus in den Frühling!

Was ist fehlerhaft?

Es ist ein Fehler, doppelte Strümpfe als Schutz gegen kalte Füße zu tragen, denn durch die doppelte Strumpflage wird der Fuß zusammengepreßt und der Blutkreislauf gehindert.

Es ist ein Fehler, Kinder auf den Mund zu küssen, womöglich noch von fremden Leuten küssen zu lassen, denn es können dadurch allzuleicht Infektionen von ansteckenden Kinderkrankheiten übertragen werden, gegen die Erwachsene widerstandsfähiger sind.

Es ist ein Fehler, mit dem Tragen einer Brille möglichst lange zu warten, denn je eher die richtige Brille angepaßt wird, desto besser wird das Sehvermögen erhalten.

Es ist ein Fehler, Kinder allein in geschlossenen Räumen mit offenem Feuer zu lassen, denn ein Kind ist zu unerfahren, um zu wissen, daß seine Kleidchen Feuer fangen können. Tausende von Kindern sind durch jene Leichtsinnigkeit der Eltern zugrunde gegangen.

Es ist ein Fehler, ungewaschenes Obst zu essen. Würdest Du Jemandem Spül- oder Schmutzwasser zu trinken anbieten? An der Oberfläche des Obstes haften doch am Schmutze Millionen von ansteckbaren Erregern, vor allem Typhusbazillen.

Es ist ein Fehler, im Schlafzimmer zu rauchen, denn die Verbrennungsgase verunreinigen die notwendige Atemluft.

Es ist ein Fehler, Kranken von gleichartigen, bei Bekannten angetroffenen Krankheiten zu erzählen, denn der Kranke ist doppelt so feinfühlig wie der Gesunde.

Es ist ein Fehler, Wunden mit den Fingern zu berühren oder das geronnene Blut abzuwaschen, denn einmal infiziert man die Wunde, zum andern entfernt man eine wichtige Schutzdecke gegen Infizierung,

Das Halbbad und das Bürstenbad.

Die Wanne wird mehr als handhoch mit warmem Wasser gefüllt. Während des Badens werden Nacken und Rücken fleißig mit dem Badewasser übergossen, Arme und Beine tüchtig gerieben, während der Patient selbst Brust und Bauch mit beiden Händen reibt. Dann erniedrigt man durch Zugießen von kaltem Wasser die Temperatur um 5 — 10 Grad Celsius und übergießt wiederum Nacken, Rücken und Brust mehreremale mit dem kühleren Wasser. Man kann nun den Kranken entweder im Bade massieren, oder ihm kalte Güsse auf Magen, Leber oder Milzgegend geben. Nach dem Bade den Kranken lose in wollene Decken hüllen.

Noch besser wirken die Bäder, wenn man die Haut während des Badens mit einer nicht allzu rauhen Handbürste abreibt. Der dadurch bewirkte Reiz hat eine beträchtliche Erweiterung der Hautblutgefäße zur Folge, dadurch werden die inneren Organe entlastet. Dieses Bürstenbad findet besonders Anwendung bei mangelhafter Hauttätigkeit, bei Herz- und Nierenleiden, auch Gallensteinen. Es ist ganz erstaunlich, wie wohl sich die meisten Kranken nach solchen Bädern fühlen; bei empfindlichen Kranken lasse man zunächst nur Arme und Beine mit der Bürste vorsichtig bearbeiten.

Allerlei Wissenswertes.

Dreißig Billionen Zellen beherbergt der menschliche Körper, davon 22 Billionen allein im Blute. Stürbe theoretisch in jeder Sekunde nur eine Zelle, so brauchte der Mensch 900 000 Jahre, bis seine letzte Zelle tot wäre. In Wirklichkeit sterben und werden neugeboren in jeder Sekunde zahllose Zellen, bis bei Alter oder Krankheit so viele Zellen absterben, daß der Rest nicht mehr ausreicht, um die Lebensfähigkeit des Organismus zu erhalten. Dann hat bereits die Bewußtlosigkeit vor dem endgültigen Tode eingesetzt, von meist angenehmen Gefühlen begleitet. Der sogenannte „Todeskampf" mit all seinen Schrecken existiert nur in der Einbildung der Lebenden.

Die Gallenblase kann ohne Schaden entfernt werden, wie es nicht selten bei Gallenstein-Leiden geschieht. Die Galle wird zur Verdauung des Darminhaltes, besonders der Fette benötigt, zum Teil wirkt sie fäulnishemmend. Es gibt Tiere, die ohne Gallenblase existieren, zum Beispiel Tauben, Papageien.

Conan Doyle, der geistige Schöpfer der berühmten Detektivromane über „Sherlok Holmes", war Augenarzt und Spiritist. Seine Gattin hofft, mit seinem Geiste die Unterhaltung fortsetzen zu können, die durch seinen Tod unterbrochen wurde.

Das Sauerkraut ist ein beliebtes einheimisches Volksnahrungsmittel; sein Nährwert ist sogar bedeutend, da in ihm hochwertige Vitamine enthalten sind. Der Gehalt daran ist verschieden, je nach Verarbeitung des Krautes. Dem Rohprodukt des Kohls gegenüber verliert das Sauerkraut nur wenig an Gehalt der „Vitamine C". Englische Forscher haben durch Fütterung an Versuchstieren nachgewiesen, daß Skorbut mittels rohen Sauerkrautes binnen kurzem geheilt werden konnte; der 200-te Teil eines Kilos Sauerkrautes genügte für ein Meerschweinchen. Neben der Appetitanregung kommt also eine Diätwirkung hinzu, und darauf ist wohl unser starker Sauerkrautverbrauch zurückzuführen.

Die Wirkung der Zwiebel, Tränen hervorzurufen, beruht auf einem ätherischen Oel, das sie enthält. Der üble Mundgeruch nach Zwiebelgenuß unterbleibt, wenn man Wallnüsse oder rohe Petersilienblätter zugleich ißt.

Paprika, der rote Pfeffer, ist unter allen scharfen Gewürzen das unschädlichste. Der Rosenpaprika oder süße Paprika wird durch ein besonderes Verfahren des größten Teiles seines scharfen Harzes des „Capsicins" beraubt. Die grünen Paprikaschoten, welche als „gefüllter Paprika" sehr beliebt sind, verlieren durch Dämpfen und Entfernen der Kerne sehr viel von ihrem scharfen Geschmack.

Das Johannisbrot oder die Karobe, ist die Schotenfrucht eines südlichen Baumes. Von der Insel Kreta und aus Puglia in Italien kommen die besten Sorten, aus denen der in der Volksmedizin als Blutreinigungsmittel viel benutzte Karobensyrop hergestellt wird.

Der griechische Name für Johannisbrot ist „K e r a t i o n", der Same wurde früher als Gewicht benutzt. Unser noch heute bestehendes Goldgewicht „K a r a t" stammt davon.

Der grüne Bubikopf.

In Wien hatte sich vor einigen Wochen eine Dame den von Natur wahrscheinlich schon ergrauten Bubikopf dunkelbraun nachfärben lassen. Nachdem der Frisör das Färbemittel aufgetragen hatte, ließ er durch seine Gehilfin das Haar wieder abwaschen, wobei letztere im Glauben, etwas besonders Gutes zu tun, dem Wasser etwas Wasserstoffsuperoxyd beimischte. Plötzlich stieg eine Rauchwolke vom Bubikopf der Kundin auf und — o Graus! — neben einer Reihe verätzter Stellen auf der Kopfhaut zeigte sich das gesamte Haar grün gefärbt. Für den Frisör hatte das Vorkommnis einen unangenehmen Prozeß zur Folge, der noch heute schwebt, die Dame aber läuft vorläufig noch immer mit dem schönen dunkelgrünen Bubikopf herum.

Zweifellos enthielt das Haarfärbemittel Kupfersalze, wie sie besonders in französischen Fabrikaten enthalten sind.

Wir warnen also hiermit unsere lieben Leserinnen vor allzu intensiven Verjüngungsbestrebungen bei ihren „Haarkünstlern".

Praktische ärztliche Winke.

Hausmittel gegen Brechdurchfall der Säuglinge.. Man nimmt das Weiß eines frischen Eies, gibt eine Messerspitze Salz hinzu, quirlt es mit einem viertel Glas abgekochten Wassers einige Minuten. Sodann gießt man es in die Flasche und gibt es anstatt der Milch.

Gegen Arterienverkalkung. Es ist gut, bei der Anrichtung der Speisen eine kleine Knoblauchknolle zu verwenden, oder aber, trotz des unangenehmen Geruches, am Abend eine Knolle zu verzehren, indem man nachher altes Brot oder Zwieback langsam, aber wirklich langsam, zerkaut. Einige Scheiben gerösteter Runkelrüben (rote Rüben) beheben den Geruch des Knoblauchs. Es ist Erfahrungstatsache, daß die Bewohner des südlichen und östlichen Europa, namentlich die Juden, in ihren Speisen viel Knoblauch verwenden und daher wenig oder gar nicht an Arterienverkalkung leiden. Im Westen besteht eine Abneigung, ja Ekel davor, aber die Aderverkalkung ist häufiger.

Gegen Schlucken. Man trinke ein Glas Selterwasser oder Wasser, in das man zuerst eine Messerspitze doppelt kohlensaures Natron aufgelöst und nachher etwas Zitronensaft (auch Weinsteinsäure) zugesetzt hat. Ein einfacheres Mittel besteht darin: Atem anhalten ¼ — 1 Minute lang, danach zwei bis vier tiefe Atemzüge ausführen.

Bei Verbrennungen oder Verbrühungen. Zwei gehäufte Eßlöffel feinstens geriebener Mohrrüben läßt man in einem Eßlöffel ungesalzner Butter braun rösten und dann reibt man dieses durch ein feines Sieb. Nach dem Erkalten legt man diese Salbe sofort auf die durch Brand berührten Stellen; die Blasenbildung bleibt dann aus, und selbst stärkere Brandwunden heilen schnell. Die Wundstellen dürfen nicht mit Wasser und Seife in Berührung kommen, auch ist tunlichst jedes Verbinden zu vermeiden.

Gegen rissige Hände. Man mische zwei Teile Apfelweinessig mit einem Teil Glycerin und reibe damit die Hände tüchtig ein und lasse sie trocknen. Dieses Hausmittel ist wirksamer als manche Salbe.

Heiteres von Kranken.

Bernhard Shaw, der bekannte Dichter war einmal krank. Er ließ den Arzt kommen. Dieser untersuchte ihn und sagte: „Ihr Puls geht aber etwas sehr langsam". — „Macht nichts, ich habe Zeit," erwiderte gelassen der Poet.

* *

Der berühmte Humorist Saphir war ein Gegner jeglicher Arzneimittel. Als ihn einst ein Arzt fragte, ob er dem ihm verordneten Rezept gefolgt sei, antwortete er: „Wenn ich ihrem Rezept gefolgt wäre, dann hätte ich mir das Genick gebrochen, — denn ich habe es zum Fenster hinausgeworfen."

Verlag: Spółka Wydawnicza „Dobro Ludu"
Druck: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.